

## Deretan Manfaat Yoga, Bagus untuk Jaga Kesehatan Mental dan Fisik

Updates. - [ADV.CO.ID](https://adv.co.id)

Aug 29, 2023 - 21:06



KESEHATAN - Sudah menjadi rahasia umum jika olahraga merupakan salah satu aktivitas yang sangat menyehatkan. Sangat dianjurkan untuk dilakukan secara rutin. Jenis olahraga pun juga sangat beragam dan bisa dilakukan di rumah, pusat kebugaran, sampai fasilitas publik. Dari banyaknya jenis olahraga, yoga belakangan jadi salah satu primadona.

Yoga merupakan olahraga yang cocok dilakukan oleh siapa saja, bahkan orang tua. Gerakannya bisa disesuaikan dengan kebutuhan, bisa yang kalem sampai ekstrem. Peralatannya juga tidak terlalu banyak, umumnya pakaian sampai yoga mat. Dari banyaknya merek olahraga, [Happyfit](#) menawarkan peralatan yoga yang cukup lengkap.

Selain koleksi lengkap, Happyfit juga menawarkan peralatan dengan warna-warna pastel yang menggemaskan. Kualitasnya bagus dengan harga yang bisa dibilang masih cukup ramah di kantong. Jika Anda sudah mendapatkan peralatan untuk melakukan yoga, kali ini akan diberikan deretan manfaatnya supaya semakin rajin olahraga.

### **Membantu Meringankan Stres**

Stres menjadi salah satu masalah yang dihadapi banyak orang saat ini. Baik itu karena tuntutan pekerjaan, pendidikan, sampai dengan tekanan kehidupan. Jika dibiarkan begitu saja, stres bisa menyebabkan munculnya berbagai penyakit fisik. Untungnya, yoga bisa meringankan stres yang diderita.

Terutama gerakan yoga asana yang sangat ampuh untuk mengurangi stres. Namun supaya stres semakin bisa ditekan, bisa melakukan yang lainnya seperti meditasi, latihan pernafasan, sampai ritual mendengarkan musik juga bisa mengurangi stres atau ketegangan yang terjadi di tubuh.

### **Meningkatkan Kekebalan Tubuh**

Stres yang parah sangat berdampak buruk pada sistem kekebalan tubuh. Jika sudah demikian, tubuh akan mudah sekali terserang penyakit. Dan seperti yang dibahas sebelumnya, karena yoga bisa mengatasi atau mengurangi stres, kekebalan tubuh bisa tetap seimbang dan tidak membuat Anda gampang sakit.

### **Mengurangi Nyeri Punggung**

Nyeri punggung bisa membuat Anda tidak nyaman melakukan berbagai aktivitas. Terutama jika melakukan aktivitas berat yang membutuhkan otot tubuh bagian belakang. Tapi tenang saja, selain melakukan pijat atau minum obat, yoga menjadi salah satu cara ampuh mengurangi nyeri punggung.

Dengan melakukan yoga secara teratur, bisa menjadi stretching dasar untuk meringankannya. Hal tersebut bisa meningkatkan mobilitas orang-orang yang selama ini menderita karena nyeri punggung yang mengganggu. Bahkan,

American College of Physician merekomendasikan yoga sebagai salah satu penanganan utama nyeri punggung.

### **Mengurangi Peradangan**

Peradangan pada tubuh seringkali menjadi ciri atau pertanda adanya penyakit berbahaya di dalam tubuh. Seperti halnya penyakit jantung, radang sendi, diabetes, dan lain sebagainya. Anda perlu waspada jika terjadi peradangan atau pembengkakan di tubuh dalam jangka waktu yang berkepanjangan atau lama.

Menariknya, yoga yang dilakukan bisa mengurangi bahan kimia penyebab peradangan tubuh. Pilihan gerakan yoga bisa apa saja, durasinya lebih baik jika dilakukan secara rutin.

### **Meningkatkan Fleksibilitas Tubuh**

Tubuh yang terlalu kaku bisa membuat Anda lebih mudah mengalami cedera. Misalnya saja terjadinya nyeri punggung, leher kram, atau lain sebagainya. Yoga merupakan salah satu jenis olahraga yang cukup disarankan jika ingin meningkatkan fleksibilitas atau kelenturan tubuh.

Bagi yang tidak suka gerakan yang susah, banyak juga pilihan yang mudah. Bahkan banyak gerakan yoga yang bisa dilakukan di dalam kamar saja. Bahkan, yoga sudah terbukti membuat tubuh para lansia yang berusia 65 tahun ke atas menjadi lebih lentur.

### **Meningkatkan Kesehatan Mental**

Kesehatan mental tidak hanya stres saja, banyak juga jenis penyakit lainnya yang dihadapi masyarakat modern saat ini. Namun jangan terlalu khawatir berlebihan karena dengan melakukan yoga secara teratur bisa membantu mengurangi produksi hormon kortisol dan meningkatkan hormon serotonin.

Diketahui, kortisol sendiri merupakan hormon stres yang jika tinggi bisa mengundang berbagai penyakit. Sementara serotonin adalah hormon bahagia yang memang perlu diperbanyak jumlahnya di dalam tubuh. Salah satu caranya adalah dengan melakukan yoga secara teratur.

### **Mengurangi Insomnia**

Yoga juga menjadi salah satu olahraga yang sangat ampuh untuk mengurangi insomnia. Teknik relaksasi atau meditasi, latihan pernafasan, sampai dengan aktivitas fisik yang dilakukan bisa meningkatkan kualitas tidur serta mengobati masalah insomnia yang terjadi pada diri.

Jenis gerakan yoga yang bisa dilakukan untuk mengurangi insomnia banyak sekali. Contohnya saja supine twist, forward fold, child's pose, dan lain sebagainya. Jika tidak punya banyak waktu untuk melakukan olahraga, yoga juga bisa dilakukan sebelum tidur. Supaya tidak bangun dalam kondisi kelelahan, pilih gerakan yang ringan.

### **Memperbaiki Suasana Hati**

Manfaat yoga selanjutnya adalah bisa meningkatkan mood atau suasana hati. Berdasarkan sebuah studi pada tahun 2011 yang dilakukan di Boston University School of Medicine, yoga bisa meningkatkan suasana hati dan ampuh menurunkan kecemasan. Peralannya, saat melakukan yoga bisa meningkatkan asam gamma-aminobutyric atau GABA di dalam otak.

Dengan manfaatnya yang sangat banyak, jangan ragu untuk rutin melakukan yoga. Persiapkan peralatannya seperti baju, matras yoga, knee pads, handuk, dan lain sebagainya di Blibli saja. Mereknya banyak, salah satu rekomendasinya adalah Happyfit dengan berbagai koleksinya.

Selain berbagai kebutuhan yoga, Anda juga membeli peralatan olahraga lainnya di Blibli. Harganya sudah pasti terbaik dan lengkap dengan berbagai penawaran diskonnya.